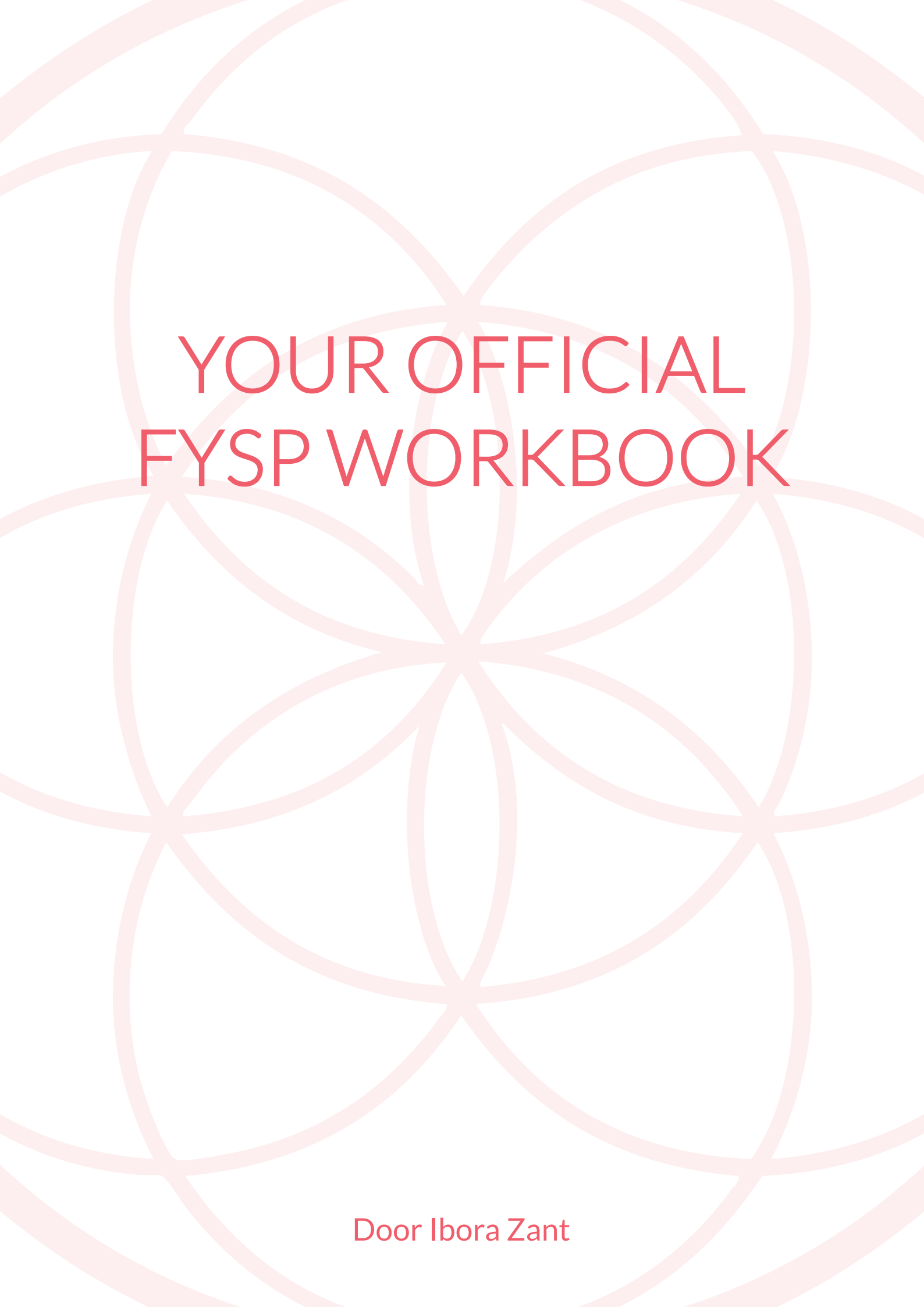




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

Door Ibora Zant

4 tips om het meeste uit het volgende werkblad te halen:

1. Druk dit werkblad af voordat je aan de oefening begint of naar de opname luistert. Schrijf aantekeningen met de hand op het werkblad of in een notitieboekje.
2. Zorg ervoor dat je wat tijd voor jezelf vrijmaakt (minimum van 30 minuten) zodat je je kunt focussen en de informatie goed kunt verwerken.
3. Schrijf meteen alle interessante gedachten, nieuwe ideeën en inspiratie op in een speciale notebook. Dit helpt je om die informatie langer te behouden en er op terug te kijken.
4. Denk er over na hoe je de lessen direct kunt toepassen.

Vorbereiding:

Zorg ervoor dat je op een rustige plek zit waar niets je kan afleiden. Luister niet naar de meditatie als je een auto of ander voertuig bestuurt. Zit of lig, afhankelijk van de oefening, in een comfortabele positie zodat het ongemak geen afleiding kan zijn.

Stretch je lichaam voordat je aan een oefening of meditatie begint. Door te stretchen zullen je spieren en pezen ontspannen waardoor je comfortabeler zit, of ligt. Daarbij helpt stretchen ook bij het bewust worden van je lichaam, en kun je makkelijker je focus 'naar binnen' richten.

Adem diep in. Door diep in en uit te ademen wordt je hartslag langzamer en ontspannen al je spieren. Dit zorgt voor een rustgevend gevoel tijdens de oefening, meditatie of visualisatie.

Je kunt kaarsen of andere dingen in de kamer of bij je op tafel zetten om je verder op je gemak te stellen.

Geniet er van!

Werkblad

DE KRACHT VAN BEWUSTWORDING

Elke keuze die je maakt creëert een ervaring voor jou en anderen.
Hoe jij jezelf ziet is een keuze. En een keuze staat gelijk aan creatie.

HOE ZIE JIJ JEZELF?

Vind je jezelf:

Mooi
Slim
Knap
Minderwaardig
Bekwaam
Sociaal
Dapper
Open
Emotioneel

Lelijk
Dom
Saai
Superieur
Lastig
Introvert
Laf
Gesloten
Emotieloos



Zit je ergens misschien tussenin? Of voel je je soms het ene, en een andere dag het andere? Wat kan je er uit afleiden?

Denk aan jouw kenmerken. Schrijf de woorden die jouw beschrijven opnieuw op. Neem daarna vijf of tien minuten de tijd om de lijst aan te vullen met andere woorden/beschrijvingen.

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Kijk nu naar de woorden op jouw lijst, en zeg na elke woord tegen jezelf,
“Ik zie mijzelf als _____, en dit is een keuze die ik heb gemaakt.”

Focussen op de dingen die je niet kan doen, in plaats van de dingen die je wel kan doen, creëert een beeld van jezelf die beperkt en incompleet is. Als je je focust op jouw sterke punten, zie je jezelf als een bekwaam persoon, omdat jouw verlangens en sterke punten op een lijn staan.

Wanneer je de connectie maakt tussen jouw keuzes en jouw ervaringen, hoef je dezelfde ervaring niet opnieuw te beleven. Je kan verschillende ervaringen beleven door anders te kiezen. Er is geen limiet aan jouw creatieve capaciteit.

Zolang dat je het gevoel hebt dat je je gedrag niet kunt veranderen, zul je in een gevangenis zitten.

- Ibora



EEN TWEEDE BLIK

Laten we nog een keer naar je lijst kijken. Na elk woord beslis je of je jezelf op die manier wilt zien. Als dat niet zo is, omcirkel je dat woord.

Spreek elk omcirkeld woord hard op uit. Om de beurt. En als je dat doet zeg je tegen jezelf, **“Ik kies om mezelf als ____ te zien, of ik kan er voor kiezen om me te focussen op mijn natuurlijke aanleg en capaciteit.”**

Schrijf op wat je ervaart:



BELANGRIJKE ONTDEKKINGEN VAN JEZELF

Kiezen is de wet van creatie. De belangrijkste keuzes die jij maakt zijn de keuzes over hoe jij jezelf, het Universum, en jouw relatie tot het Universum ziet. Het maakt niet uit wat je kiest, je creëert de ervaringen voor jezelf. De enige keuze is welke ervaringen je zult creëren.

Elk van je pijnlijke emoties is een les die je moet leren. Totdat je dat doet, zul je de gevolgen van die emoties ondergaan. Hoelang de les zich blijft herhalen, is aan jou.

Heb je een persoonlijke ontdekking gedaan? Of heb je een bijzonder inzicht gekregen? Schrijf hem dan hieronder op.

